

எங்கள் வாழ்வும் எங்கள் வளமும் தமிழர் வாழ்வுத் தொன்மை.

Browse: [Home](#) » அரைக்கீரையின் உடல்நல நன்மைகள்

அரைக்கீரையின் உடல்நல நன்மைகள்

18/07/2014 · by Info · in கீரைவகைகள்



மூலிகையின் பெயர் : அரைக்கீரை
Botanical name : Amaranthus
common name : Tandajjo

அரைக்கீரை குத்துச் செடியாகப் படரும். அறுத்து விட்டால் மறுபடியும் துளித்து வளரும். ஆகையினால் இதற்கு அறுகீரை என பெயர் உண்டாயிற்று. அறுகீரையானது சத்து நிறைந்த

கீரைகளில் ஒன்றாகும். இக்கீரைக்கு அரக்கீரை, அறுகீரை, அறைக்கீரை, கிள்ளுக்கீரை, அரைக்கீரை என்ற வேறு பெயர்களும் உண்டு.

செடியிலிருந்து கீரையைப் பலமுறை அறுவடை செய்து பயன்படுத்துவதால் அறுப்புக்கீரை என்னும் பெயரும் இக்கீரைக்கு வழங்கி வருகிறது. இக்கீரை, கிளைவிட்டு வளரக் கூடியது. செங்குத்தாக நிற்கும் தன்மை பெற்றது. இது தண்டிக் கீரை இனத்தைச் சார்ந்த கீரை வகைகளில் ஒன்றாகும். ஆனால் அதிக உயரம் வளராமல் 30 செ. மீட்டர் உயரம் வரை வளரக் கூடியது. பொதுவாக ஓரடிக்கு மேல் இது வளர்வதில்லை. இலைகளும் தண்டிகளும் மிகவும் சிறுத்தவை. சுமார் ஒரு வருடம் வரை பலன்தரும். இக்கீரை மேல்நிறம், பச்சை நிறமாகத் தோன்றும். அடிப்பாகம் மெல்லிய செந்நிறத்தோடு விளங்கும். இலையின் காம்புகளிலும் செந்நிறம் தோன்றும். இந்தக் கீரையும் இதன் விதையும் இரண்டுமே உணவாகப் பயன்படுகிறது.

“அந்திப் பழமும் அரைக்கீரை நல்வித்தும்,
கொத்தி உலைப்பெய்து கூழட்டு வைத்தனர்.”
என்ற திருமந்திரப் பாடலால் அரைக்கீரை விதை உணவுக்கு பயன்பட்ட விதத்தைக் காணலாம்.

இக்கீரை மிகச் சிறந்த சுவையுடையது. இந்தக் கீரையில் தங்கச் சத்தும், இரும்புச் சத்தும் உள்ளன என்று கூறுவர். இது ஒரு சிறந்த பத்திய உணவு

தேடுக

THAMIL.CO.UK



thamil.co.uk
750 likes

Like Page

Be the first of your friends to like this



CATEGORIES

- VIDEO (3)
- அறிவியல் (77)
- கமத்தொழில் (29)
- கைத்தொழில் (1)
- சித்தமருத்துவம் (584)
 - உணவு (104)
 - கீரைவகைகள் (43)
 - கைமருந்து (76)
 - தானியங்கள் (26)
 - நீர் (13)
 - பழங்கள் (45)
 - மூலிகைகள் (198)
- தமிழ் (191)

நோயாளிகளுக்கு இந்தக் கீரை ஒரு சிறந்த சத்துணவாகும். இக்கீரை நோயாளிகளுக்கு எந்தவிதக் கெடுதலையும் உண்டு பண்ணாது.

அரைக்கீரையில் நூற்றுக்கு 87 % நீர் உள்ளது. இக்கீரை 2.8 % புரதச்சத்தைக் கொண்டது. அன்றியும் 0.4 % கொழுப்புச்சத்தும், 2.4 % தாதுப்புக்களும் கொண்டது. மாப்பொருள்கள் இதில் 7.4 % உள்ளன. அன்றியும் இக்கீரை 44 கலோரி சக்தியை நல்குகிறது. 100 கிராம் கீரையில் 364 மில்லிகிராம் சுண்ணாம்புச் சத்தும், 52 மி. கிராம் மணிச்சத்தும் 38.5 மி.கிராம் புரதச் சத்தும் உள்ளன.



நோயற்ற வாழ்விற்கு நாடுவோம் அரைக் கீரை

தினமும் உண்ணத்தக்க கீரைகளில் இது தலையானது. எவ்வகை நோயாளிக்கும் ஏற்றது. கல்சியம் மற்றும் விட்டமின் C நிறைந்தது. இரும்புச் சத்து அதிகம். ஓரளவு பீட்டா கரோட்டின் மற்றும்

நார்ச்சத்து இருப்பதால் கர்ப்பிணிகளுக்கு இரத்தசோகை வராமல் தடுக்கவும், இரத்த விருத்திக்கும் பயன்படுகிறது. புரதம் மற்றும் கலோரி மிகக் குறைந்த அளவே இருந்தாலும் இது எல்லோருக்கும் ஏற்றது.

இந்தக் கீரையைப் பழுப்பு இலைகள் இல்லாமல் சுத்தமாக ஆய்ந்து கழுவிவிட்டு உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அரைக்கீரையைப் பொரியல் செய்து சாப்பிடலாம். நீலிக்கு அடுத்து விஷங்களை முறிக்கும் ஆற்றல் அரைக்கீரைக்கு உண்டு.

இக்கீரை சற்று தித்திப்புச் சுவையுடையது. உஷ்ண சக்தி கொண்டது. அரைக்கீரையுடன் சிறிது நெய் சேர்த்து உண்டால் உஷ்ணத்தை உண்டாக்காது. மருந்துகள் உண்ணும் காலத்தில் இக்கீரை பத்தியமாகப் பயன்படுகிறது.

மன உளைச்சல், மூளைச் சூடு போன்றவற்றை நீக்கும். பித்தத்தை தணிக்கும். நீரிழிவின் பாதிப்பைக் குறைக்கும். அடிக்கடி நீர் பிரிதலைத் தடுக்கும்.

பெண்களுக்கு வெள்ளைப் படுதலைக் குறைக்கும்.

தேமல், சொறி சிரங்கு உள்ளவர்கள் இந்தக்கீரையை தினசரி உணவுப்பழக்கத்தில் சேர்த்துக் கொண்டால் குணமாகிவிடும்

கண் பார்வை, இரத்த நாளங்கள், ஜீரண உறுப்புகள் போன்றவற்றை நன்னிலையில் பாதுகாக்கும். பிரசவமான மகளிர்க்கு உடனடி ஊட்டம் அளிக்கும்

- ஆய்வுகள் (20)
- சைவம் (51)
- தமிழர் கலைகள் (12)
- தமிழிசை (23)
- தமிழ்மொழி (35)
- தொல்நாகரீகம் (21)
- மகாபாரதம் (1)
- வரலாறு (27)
- நோய்கள் (112)
- புற்றுநோய் (12)
- யோகாசனம் (37)

RECENT POSTS

- சம்பங்கியின் மருத்துவ குணங்கள்
- இதய பலவீனம் – வெளிப்படுத்தும் அறிகுறிகள்!
- ஆரோக்கியப்பச்சா
- அணலிவேகம்
- பாவட்டை
- நிலாச்சோறு
- ஆரோக்கிய பானங்கள்
- தொடர் ஏப்பத்திற்கு தீர்வு
- நரம்பு சுருட்டல் கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?
- 5 Yoga Asanas To Reduce Stubborn Belly Fat Fast

CONTACT

S Devakumary, info@thamil.co.uk

அரைக்கீரையைத் தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் ஜலதோஷம், சளி, இருமல், கப ஜீரம், குளிர் ஜீரம், வாத ஜீரம், ஜன்னி, பாத ஜீரம், போன்றவை குணமாகும். ஆரம்ப நிலை மனநோயை குணப் படுத்தும். அதிக நீர்ப்போக்கை சீராக்கும்.

அரைக்கீரை தேகத்தில் அழகை அதிகரித்து பொலிவுறச் செய்யும். தாது விருத்தி ஏற்பட்டு ஆண்மை அதிகரிக்கும். உடலுக்கு வலிமை சேர்க்கும். அரைக்கீரையை நெய்யில் வதக்கி நாள்தோறும் காலை ஒருவேளை மட்டும் தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் நாற்பது நாட்களில் ஆண்மை பெருகும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும். நோய் நீங்கிய பின் உடலில் இருக்கும் பலவீனத்தை அகற்றி, புது இரத்தம் பெருக அரைக்கீரை உதவும்.

வாத நீர்களைக் கட்டுப்படுத்தும் இக்கீரை நரம்புகளையும் பலப்படுத்தும். உடல்வலி நீக்கும். நீர்க் கோர்வை, சளிப்பிடிப்பு, இருமல் விலகும்.

பெண்களுக்குத் தலைமுடியை நன்றாகக் கறுத்தும், அடர்த்தியாகவும் வளரச் செய்யும். இளநரையை நீக்கும். இக்கீரையுடன் புளி சேர்த்து சாப்பிட நாக்கிற்கு நல்ல ருசி ஏற்படும். பசி மந்தமும் நீங்கும்.



இதனை அடிக்கடி உபயோகித்து வந்தால் உடலின் எல்லா பாகங்களும் சீரான வளர்ச்சியை பெறும். தேக பலமும் ரூபக சக்தியும் அதிகரிக்கும். மலச்சிக்கலை போக்கி குடலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க உதவும். இதயத்திற்கு வலிமையை தரும்.

உடல் நலக் குறைவினால் துன்பப்படுபவர்கள் இந்தக் கீரையை கடைந்தும், மிளகு ரசத்தையும் உணவில் சேர்த்து கொண்டால்

சத்தான உணவாகும்.

அரைக்கீரையோடு மிளகு, பூண்டு, பெருங்காயம், இஞ்சி, வெங்காயம் சேர்த்து உப்பிட்டுக் கடைந்து, சாதத்தில் நெய்விட்டு பிசைந்து சிறு குழந்தைகளுக்கு ஊட்டலாம். இப்படிச் சாப்பிட்டு வருவதால் நோய் எதிர்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

சளி, இருமல், கபம் உள்ளவர்கள் இந்த கீரையுடன் துவரம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம், வெங்காயம், பூண்டு போன்றவற்றை சேர்த்து கொள்ளலாம்.

இதனை சாம்பாராகவும் வைப்பர். இதன் தண்டுகளை கழுவி எடுத்து பூண்டு, மிளகு, இஞ்சி சேர்த்து அவித்த சாற்றில், ரசம் வைத்தும் சாப்பிடலாம்.

அரைக்கீரையுடன் துவரம் பருப்பைச் சேர்த்து, உலர்ந்த மிளகாய் கிள்ளிப் போட்டுத் தாளித்து அவியலாகச் சாப்பிடலாம்.

இந்தக் கீரையை நிழலில் உலர்த்தி பொடியாக்கி தினமும் பாலில் அரைத் தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து மூன்று வேளையும் அருந்தி வந்தால் உடலில்

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

கீரையைக் காலையிலும் பகலிலும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல் உடல் நலத்திற்கு சிறப்புவையதாகும். அரைக் கீரையின் பயன்களை அன்றே தமிழ் மூதாட்டி ஓளவையார் பாடியுள்ளார். இக்கீரையை சமைத்து உண்டுவந்தால் மேற்கண்ட பலன்களைப் பெறலாம்.

முக்கியமான கீரைகளின் சிறந்த மருத்துவக் குணங்களைத் தெரிந்து கொள்வோம். தேவைக்கு ஏற்ப அவ்வப்போது பயன்படுத்தி உடல் நலம் காப்போம்.

மருத்துவக்குணங்கள்

கீரையை நெய் சேர்த்துச் சமைத்து உண்டு வர நீர்க்கோவை, சளிக் காய்ச்சல், குளிர் சுரம், விஷசுரம், சன்னிபாதச் சுரம் (டைபாய்டு) ஆகியவை தீரும். எழுவகை உடற்சத்துக்களையும் பெருக்கி வலுவும் வனப்பும் உண்டாகும்.

பிடரி வலி, சூதகச் சன்னி ஆகியவை தீரும்.

அறுகீரை, தாது புஷ்டி தருகிற கீரைகளில் ஒன்மறு. இதைப் புளியிட்டுச் சமைப்பது வழக்கம். புளியில்லாமல் மிளகு சேர்த்து நெய் இட்டுச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் தாது வளரும்.

வாயுவைப் போக்கும். குளிர்ந்த தேகத்தோருக்கு உதவும். மூலநோய் உள்ளவர்களுக்கு ஆகாது.

இந்தக் கீரை உடலுக்கு வெப்பத்தைக் கொடுப்பதனால் மகப்பேறு பெற்ற பெண்களுக்கு ஓர் முக்கிய உணவாகக் கருதப்படுகிறது. பிரசவித்த பெண்களுக்குச் சீதளம் வராமல், இக்கீரையில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் பாதுகாக்கின்றன. அத்துடன் பிரசவ மெலிவைப் போக்கி உடலுக்குச் சக்தியையும் பலத்தையும், கொடுக்கின்றன. அன்றியும் இக் கீரையிலுள்ள சத்துக்கள் தாய்ப்பாலில் கலந்து பிறந்த குழந்தைக்கு நோய் அணுகாமல் தடுக்கின்றன; குழந்தைக்குப் பலத்தையும் உரத்தையும் ஊட்டி வளர்க்கும் தன்மை பெற்றது. அதனால்தான் பிரவித்த பெண்களுக்கு அரைக்கீரையை உணவாகக் கொடுக்கும் பழக்கம் நம் நாட்டின் வழக்கத்தில் உள்ளது. பொதுவாக மருந்து கால் பங்குக் குணத்தை நல்குமேயானால் இக்கீரை முக்கால் பங்கு குணத்தை கொடுக்குமென்பர்.

அரைக்கீரையை மிளகு ரசத்துடன் உண்ண நோய்களைக் கண்டித்து நல்ல குணமளிக்கும். ஏனெனில் அரைக்கீரை சூடு; மிளகு நீர் குளிர்ச்சி. இவ்விரண்டும் ஒன்று சேருமேயானால் உடல் நலத்தைச் சமன்படுத்தி ஒரு சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

மேலே குறிப்பிட்டபடி அரைக்கீரையுடன் துவரம் பருப்பு உலர்ந்த மிளகாயும் சேர்த்து தாளிதம் செய்த அவியலானது இருமல், கபஇருமல் போன்ற நுரையீரல் காய்ச்சல்களைக் கண்டிக்கவல்லது.

இந்தக் கீரையுடன் பெருங்காயமும், வெங்காயமும் சேர்த்துக் செய்த பொரியலானது ஜலதோஷம், ஜன்னி, பாதரசம், குளிர்காய்ச்சல் ஆகியவைகளை நீக்கும்.

பித்த கபசுரம், வாய் உருசியற்றுப் போதல், பசி இல்லாத நிலை ஆகியவைகளுக்கு அரைக்கீரையை பழம்புளியுடன் கடைந்து உண்ண வேண்டும். இவ்வாறு உண்பதினால் இந்த நோய்கள் நீங்கும்.

வாதம், வாய்வு, வாய்வு சம்பந்தப்பட்ட உடல்வலிகள் இவைகளுக்கு சுக்கு, பூண்டு, மிளகு, பெருங்காயம் சேர்த்துக் கடையல், குழம்பு, பொரியல் செய்து உண்டால் அந்த நோய்கள் குணமாகும். இக்கீரையை எந்தவிதமான நோய்களுக்கும் உணவாகக் கொடுக்கலாம். இதனை நாள்தோறும் தொடர்ந்து உண்டு வந்தாலும்கூட எந்தவிதமான கெடுதலையும் உண்டாக்காது

நீர்க்கோர்வை, குளிர்சுரம், வாதசுரங்கள், கபசுரம், சளி இருமல் ஆகியவைகளை அரைக்கீரை போக்கும் குணமுடையது. இக் கீரை உடலுக்கு வெப்பத்தைத் தந்து சப்த தாதுக்களையும் வலுவடையச் செய்யும். இக்கீரை சுக்கில தாதுவை வலுப்படுத்தி உடல்பலத்தைப் பெருக்குவதில் தூதுவளைக் கீரைக்கு நிகரானது.

உடலில் தேங்கும் வாய்வு, வாத நீர்களைப் போக்குவதில் முருங்கைக் கீரைக்கு சமமானது.

நோயால் தளர்வுற்ற உடலுக்கு வலுவும் பலனும் தரக்கூடியது. அரைக்கீரையை நாள்தோறும் உணவுடன் சேர்த்து உண்டுவர உடலுக்கு அழகும் வலுவும் கொடுக்கும்.

அரைக்கீரை நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். பிடரி நரம்பு வலித்தல், மண்டை பீனிச நரம்புவலி, ஜன்னித் தலைவலி, கன்னநரம்பு புடைப்பு ஆகியவைகளுக்கு இக்கீரை பெருங்குணமளிக்க வல்லது.

மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்ணுடன் சேர்ந்த சேர்க்கையால் வரும் சூதக ஜன்னிக் கோளாறுகளை அரைக்கீரையுணவின் மூலம் குணமாக்கிக் கொள்ளலாம். தீயவழிகளில் உடல் சக்தியை இழந்தவர்களுக்கு இக்கீரை அரும் மருந்தாகவும், உற்றுழி உதவும் நண்பனாகவும் திகழ்கிறது.

அரைக்கீரை விதையை அரைத்து மாவாக்கி உண்பதும் உண்டு. நாட்பட்ட நோய்களையும் அரைக்கீரை விதையில் சிறுகச் சிறுகக் குணப்படுத்திவிடலாம்.

அரைக்கீரை விதையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் அரைக்கீரைத் தைலம் மிகவும் புகழ்பெற்ற தைலமாகும். இத்தைலம் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கிறது. தலைமுடியானது செழித்து வளர இத்தைலமும் உதவுகிறது. மேலும் தலைமுடியும் ஒளிவிட்டு மின்னும்.

தலைமுடி கருமையாகவும் செழிப்பாகவும் வளர்வதற்கு, அரைக்கீரை

விதையை நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ச்சிப் பதத்தில் எடுத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு தலைக்குத் தடவிவர வேண்டும்.

-உணவே மருந்து, பாட்டி வைத்தியம்

[Share on Facebook](#)

[Tweet on Twitter](#)

[Share on Google](#)

[← 10,000yo Indian cave paintings of ‘aliens, spaceship’ puzzle archaeologists](#)

[கோவை/அப்பக்கோவை →](#)

www.thamil.co.uk - எங்கள் வாழ்வும் எங்கள் வளமும் தமிழர் வாழ்வுத் தொன்மை.